

Speisekarte Februar 2019

		Nährwerte				Symbole			
		VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem gluten	Receita Go Natural
Segunda	Suppe	Blumenkohlsuppe	53,08	4,15	1,42	5,14	✓	✓	✓
	Hauptgericht	Hähnchenauflauf	193,81	5,66	9,28	20,87	✓	✓	✓
	Beilage	im Hauptgericht	0	0	0	0	✓	✓	✓
	Gemüse	Römisches Gemüse	56,29	2,94	2,85	3,33	✓	✓	✓
	Diät	Hähnchensteak gegrillt	146,35	32,72	1,63	0	✓	✓	✓
	Beilage Diät	Nudeln glutenfrei	189,75	3,03	0,44	43,45	✓	✓	✓
	Nachtisch	Obst	97,83	0,34	0,86	23,05	✓	✓	✓
	Terça	Suppe	Rote-Bohnen-Supe	68,77	5,05	1,01	9,8	✓	✓
Hauptgericht		Fuzilli Bolognese mit Seehecht	289,8	11,49	5,25	49,47	✓	✓	✓
Beilage		im Hauptgericht	0	0	0	0	✓	✓	✓
Gemüse		Blattsalat	1,79	0,27	0,03	0,12	✓	✓	✓
Diät		Seehecht im Dampf gegart	87,76	15,12	3,04	0	✓	✓	✓
Beilage Diät		gekochte Kartoffeln	115,88	3,25	0	24,96	✓	✓	✓
Nachtisch		Gelatine	8,65	1,44	0,1	0,77	✓	✓	✓
Quarta		Suppe	Gemüsesuppe	14,26	0,9	0,5	1,49	✓	✓
	Hauptgericht	Bohneneintopf mit Putenfleisch	200,93	25,6	4,58	14,05	✓	✓	✓
	Beilage	Reis	139,94	2,75	0,22	30,76	✓	✓	✓
	Gemüse	im Hauptgericht	0	0	0	0	✓	✓	✓
	Diät	Putensteak	65,69	14,59	0,81	0	✓	✓	✓
	Beilage Diät	Reis	139,94	2,75	0,22	30,76	✓	✓	✓
	Nachtisch	Obst	97,83	0,34	0,86	23,05	✓	✓	✓
	Quinta	Suppe	Hühnersuppe	74,5	5,45	2,04	8,45	✓	✓
Hauptgericht		Seehechtmedaillons	109,48	15,64	4,55	1,36	✓	✓	✓
Beilage		gekochte Kartoffeln	115,88	3,25	0	24,96	✓	✓	✓
Gemüse		Karotten und Erbsen	66,87	4,29	2,57	6,74	✓	✓	✓
Diät		Barsch gekocht	72,8	15,51	0,74	0	✓	✓	✓
Beilage Diät		gekochte Kartoffeln	115,88	3,25	0	24,96	✓	✓	✓
Nachtisch		Joghurt	60	5,25	1,88	5,5	✓	✓	✓
Sexta		Suppe	Spinatsuppe	47,9	2,18	2,83	3,46	✓	✓
	Hauptgericht	Spaghetti Bolognese	281,57	11,77	4,31	49,27	✓	✓	✓
	Beilage	im Hauptgericht	0	0	0	0	✓	✓	✓
	Gemüse	geriebene Karotten	5,81	0,18	0	1,32	✓	✓	✓
	Diät	Hähnchenschmel im Ofen	351,14	75,25	5,49	0	✓	✓	✓
	Beilage Diät	Reisnudeln	146,94	2,9	0,41	33,21	✓	✓	✓
	Nachtisch	Obst	97,83	0,34	0,86	23,05	✓	✓	✓